

Istruzioni d'uso tessera per zecche e informazioni generali sulle malattie da morsi di zecca

Quando si viene morsi da una zecca è importante rimuovere la zecca il prima possibile facendo attenzione. Se, durante la rimozione, la zecca viene schiacciata o se dovesse irritarsi, potrebbe darsi che svuoti il suo intestino all'interno della ferita, aumentando il rischio di infezione con agenti patogeni.

Uso della tessera per zecche

Inserire la dentatura della tessera per zecche sotto la zecca, tirare la tessera con un lieve movimento verso l'alto e rimuovere quindi la zecca dalla pelle (notare anche le istruzioni sul retro della tessera). La dentatura grande deve essere utilizzata per la rimozione di zecche adulte, quella piccola per la rimozione di ninfe, che sono quelle che causano la maggior parte delle infezioni. La dentatura piccola può essere utilizzata anche per la rimozione di pungiglioni di ape. Qualora la zecca dovesse trovarsi in una parte del corpo difficilmente raggiungibile, chiedere aiuto a qualcuno per la rimozione!

Prima/durante la rimozione, non utilizzare alcun liquido speciale, che potrebbe irritare la zecca e quindi far aumentare il rischio di infezione. Su internet si trovano numerosi consigli a riguardo, che si basano "su delle esperienze positive", ma nessuno di questi metodi è un metodo sicuro. Dopo la rimozione assicurarsi che il rostro (ipostoma) non sia rimasto attaccato. Il rostro potrebbe essere infetto di batteri, motivo per cui è meglio rimuoverlo per sicurezza. Per individuarlo potrebbe essere necessario l'uso di una lente di ingrandimento. Nella rimozione casalinga, assicurarsi che la zecca rimossa venga eliminata del tutto e che non ci sia il rischio di un nuovo attacco, evitando di buttare la zecca nel cestino dei rifiuti. Disinfettare il luogo in cui si è stati morsi con un liquido antisettico per es. alcool (almeno 70%), iodio o betadine. Scriversi la data e

il luogo in cui si è stati morsi e comunicarlo al medico curante. Fotografare eventualmente la zona interessata dal morso, in modo da poter controllare in un secondo momento se ci sono dei cambiamenti visibili. Tenere sotto controllo la zona interessata per 3 mesi e fare attenzione alla comparsa di possibili sintomi. La zona interessata potrebbe sembrare irritata dopo la rimozione della zecca, come dopo la puntura di una zanzara. In tal caso non c'è bisogno di preoccuparsi. La tessera per zecche è stata concepita e sviluppata per essere molto compatta e permetterti di portarla sempre con te, ad esempio nel tuo portafoglio.

Prevenire i morsi di zecca

Le zecche si trovano quasi ovunque in natura, non solo nei boschi, tra le dune e nelle zone rurali, ma anche nei parchi e nei giardini.

Le ninfe - grandi come la capocchia di uno spillo - sono nella realtà un particolare rischio, perché sono numerose e passano facilmente inosservate. Si trovano principalmente vicino al suolo, per esempio nei cespugli bassi o sulle punte di steli di erba. Le zecche sono sicuramente attive durante tutto l'anno, soprattutto in temperature comprese tra i 5 e i 7 gradi e negli ambienti particolarmente umidi.

Quando si è all'aria aperta, rimanere il più possibile sui sentieri ed evitare l'erba alta. Indossare abiti protettivi: scarpe chiuse, pantaloni nei calzini, maglie a maniche lunghe ecc. Per i bambini o quando si passa sotto a cespugli bassi, si consiglia di indossare un cappellino come protezione aggiuntiva. Spesso le zecche possono essere individuate più facilmente sui vestiti leggeri. Dopo una passeggiata nella natura o dopo aver fatto dei lavori in giardino, controllare sempre attentamente che sulla propria pelle o sui propri vestiti non ci siano zecche. Magari un coinquilino o una persona che vive con te può aiutarti. Le zecche preferiscono attaccarsi a luoghi caldi e umidi come per esempio le cavità delle ginocchia, le ascelle, l'inguine, dietro le orecchie e sul collo/cute. Verificare anche che gli animali domestici non abbiano zecche prima di farli entrare in casa! Attenzione: le zecche presenti sui vestiti possono sopravvivere ai lavaggi in lavatrice a temperature fino ai 60°C. Esistono tuttavia dei vestiti appositamente impregnati che offrono una protezione extra contro le zecche e che sono disponibili anche nei negozi di articoli sportivi. In alternativa si possono spruzzare sulla propria pelle e sui propri vestiti delle sostanze come il DEET/Off of Vape.

Nessuna di queste soluzioni rappresenta però una protezione completa, esse riducono tuttavia il rischio di essere morsi da una zecca. Soprattutto sostanze come il DEET/Off of Vape non sono del tutto innocue (si richiede un'ulteriore attenzione nell'uso sui bambini e le donne in gravidanza) e possono avere un'azione corrosiva sulla plastica e sulla tinta dell'attrezzatura. Informarsi bene prima di utilizzare queste sostanze.

Zecche e malattia di Lyme

Una zecca è un animaletto simile ad un ragno che morde l'uomo o gli animali per succhiargli del sangue. Le zecche possono portare un gran numero di malattie, prima fra tutte la malattia di Lyme.



Questa malattia è causata dal batterio *Borrelia burgdorferi* e può causare sintomi gravi e duraturi, se non trattata per tempo. Molte zecche nei Paesi Bassi sono infette da questo batterio, la percentuale di zecche infette varia comunque nel tempo in base a vari fattori come per esempio la zona, il tempo ecc. Oltre alla *Borrelia*, la zecca può trasmettere anche altre cosiddette co-infezioni (altri batteri o virus), che spesso possono causare dei disturbi simili a quelli già descritti. Se si è stati morsi all'estero bisogna stare attenti alle malattie note sul posto e dovute al morso di zecca. Queste potrebbero essere diverse da quelle presenti nei Paesi Bassi e il tuo medico di base potrebbe non esserne a conoscenza. Il rischio di *Borrelia* aumenta notevolmente se la zecca è stata attaccata alla pelle per più di 12-24 ore. Già nel giro di poche ore è possibile contrarre l'infezione. Purtroppo con i test che abbiamo a disposizione non è possibile controllare subito dopo il morso della zecca se si è stati infettati con il batterio della *Borrelia*. La miglior cosa da fare è tenere ben sotto controllo la zona interessata per 3 mesi e di prestare particolarmente attenzione alla comparsa di sintomi "sospetti".

- Tra il 30% e il 70% delle persone infette con il batterio della *Borrelia* si manifesta il cosiddetto eritema migrante (EM). Questo può presentarsi sulla zona interessata dopo alcuni giorni dalla rimozione della zecca fino a 3 mesi dopo. Si tratta di una macchia / cerchio rosso evidente che, con il passare del tempo, diventa sempre più grande. L'EM classico ha una superficie (molto) più grande di 5 cm di diametro, è di colore rosso ed evidenzia al centro una zona relativamente più chiara. La macchia potrebbe creare prurito ma non sempre è così. N.B.: un EM può variare completamente nella forma, nel colore, nelle misure ecc. rispetto all'EM "standard". L'EM può rimanere visibile per alcune settimane fino ad alcuni mesi e poi sparisce da sé anche senza alcun tipo di trattamento. Il fatto che l'EM sia sparito non significa assolutamente che l'infezione/la malattia sia passata! È più difficile riuscire a riconoscere un EM sulla pelle delle persone che hanno una carnagione più scura, nelle quali avrà più la somiglianza ad un livido (una macchia blu). Se noti o sospetti un EM, rivolgiti direttamente al tuo medico di base. Qualora si trattasse effettivamente di un EM, riceverai una cura antibiotica da seguire. Un EM è una prova al 100% dell'avvenuta infezione dal batterio della *Borrelia*; un test di controllo per la malattia di Lyme sarebbe quindi poi sensato solo qualora il medico avesse dei dubbi che si tratti di un EM (considerare comunque le osservazioni più avanti sui test diagnostici). Se non si presenta un EM, potresti essere comunque infetto dalla *Borrelia* (o da un altro agente patogeno); in circa 30%-70% dei casi di infezione l'EM non viene riconosciuto o passa inosservato.

- Dopo l'infezione da *Borrelia* si presentano spesso nel giro di alcune settimane sintomi febbrili come mal di testa, stanchezza, febbre, brividi, mal di gola, dolori muscolari, torcicollo o dolori articolari. Sii quindi consapevole di questo dopo il morso di una zecca e rivolgiti se necessario al tuo medico di base. In una fase successiva potrebbero comparire molti altri sintomi. Il decorso della malattia può differire molto da persona a persona. Più si aspetta prima di trattare la malattia e maggiore sarà il rischio che essa diventi cronica e che non sia più possibile trattarla. Il trattamento standard per la malattia di Lyme è una cura antibiotica per 10-28 giorni. Ci sono voci contrastanti tra i medici su quale sia il trattamento ottimale. Una cura antibiotica troppo breve o dal dosaggio troppo basso fa aumentare il rischio di non curare completamente la malattia e che essa quindi possa ripresentarsi dopo qualche tempo. In caso di sintomi sospetti dopo il morso di una zecca, tenere sempre in considerazione l'opzione che si possa esser stati infetti da altri agenti patogeni (oltre alla *Borrelia*).

Test diagnostici per la malattia di Lyme

La diagnosi viene effettuata da un medico sulla base dei sintomi (disturbi) e NON solo sulla base di un prelievo di sangue. Gli esami del sangue tradizionali (Lyme Elisa/EIA e immunoenzimatici/Western Blot) non funzionano in modo ottimale, soprattutto nelle prime 6-8 settimane dopo l'infezione, ma anche in uno stadio successivo potrebbero fornire dei risultati falsi negativi (il test quindi afferma erroneamente che non si è infetti) o falsi positivi (il test afferma che si è infetti ma in realtà non si è (più) infetti). Esistono altri test diagnostici che offrono alcuni vantaggi come il *Borrelia* PCR e LTT, ma questi test nella maggior parte dei casi non vengono rimborsati e non potrebbero fornire esattamente una risposta al fatto se si è infetti oppure no. È possibile, dopo la rimozione della zecca, inviarla in laboratorio e farla analizzare per vedere se era infetta dal batterio *Borrelia* oppure no. Bisogna però considerare che questo test fornisce solo un'indicazione di rischio e non dà alcuna certezza sull'infezione. Se il test dovesse affermare che la zecca non era infetta, potrebbe darsi che sei stato morso anche da un'altra zecca che era infetta e che non hai visto, oppure che il test effettuato non è stato sensibile a sufficienza per rilevare l'infezione (residua) nella zecca. Se invece la zecca dovesse risultare infetta, non significa ancora che l'infezione è stata trasmessa alla persona che è stata morsa e che questa si ammalerà.

Maggiori informazioni

Informazioni generali sui morsi di zecche:
www.tekenbeetziekten.nl
E-mail: info@tekenbeetziekten.nl